

NORGES JUDOFORBUND

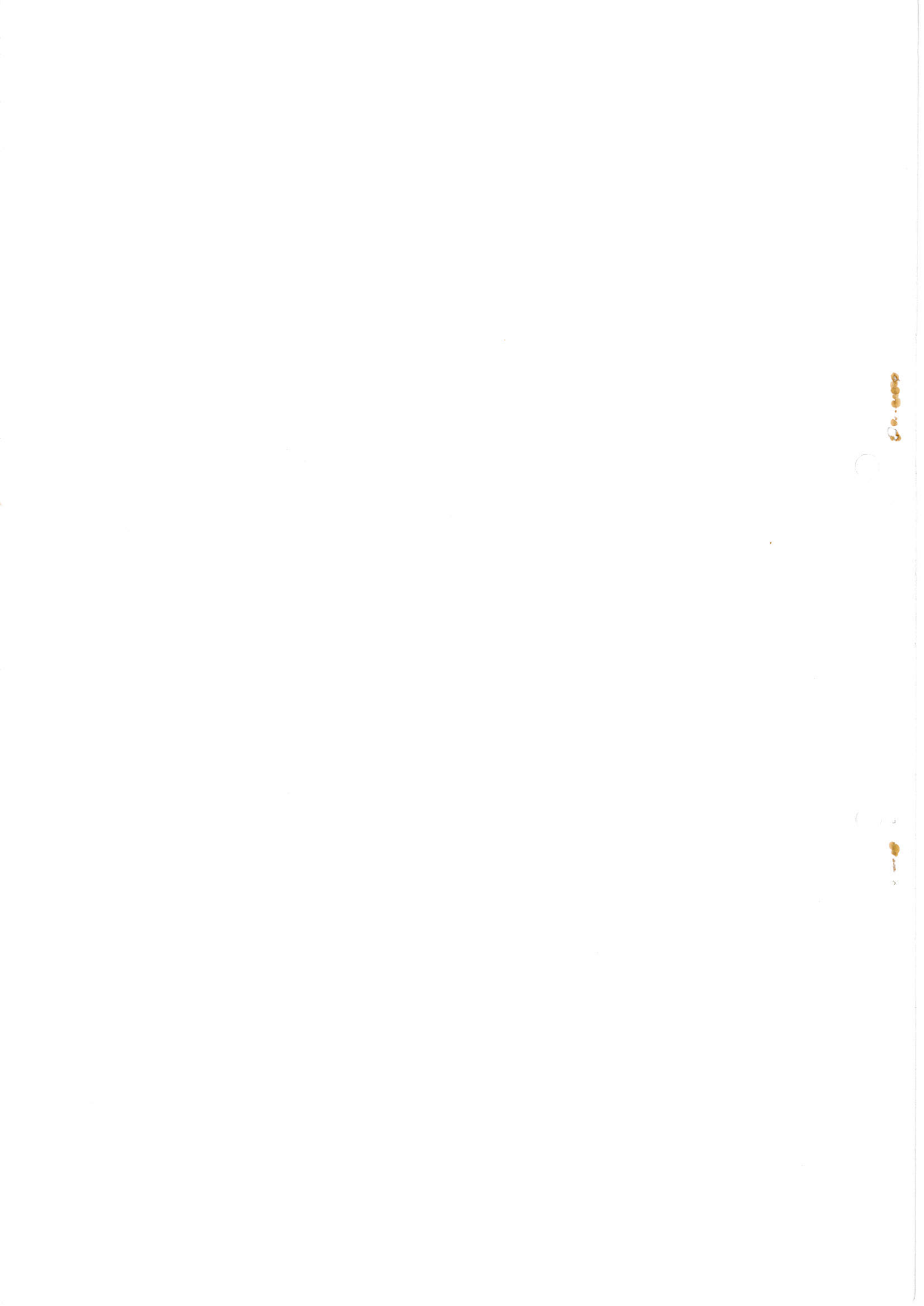
FORSLAG

TIL

GRADERINGSREGLEMENT

29 september 1975

Teknisk komite



I N N H O L D F O R T E G N I S E

	Side
1. Generelle krav	4 - 6
2. Graderingskrav:	
a. Graderingskrav 5.kyu, 4.kyu	7
b. " 3. " 2. "	8
c. " 1. " 1.dan	9
d. " 2.dan 3.dan	10
e. " 4. " 5. "	11
3. Tekniske krav:	
a. Kastgruppene	12
b. Holdegrep	13
c. Kveleteknikker	14
d. Armbendteknikker	15.
4. Tabell for graderingspoeng	17
5. Reglement vedrørende graderingsrett	18

GENERELLE REGLER

1. Kontroll av judopass

Gradering foretas bare ved forevisning av judopass med betalt årskontingent til NJF. Passnr. skal anføres i graderingsrapporten. TK har til enhver tid rett til å kontrollere alle graderinger.

2. Gradering av voksne, seniorgrader

Alle medlemmer (kvinner og menn) i klubber tilsluttet NJF over 16 år graderes etter samme felleskrav som angitt i disse regler.

3. Gradering av ungdom

Alle under 16 år bruker mon-belter og graderes etter samme felleskrav, med unntak av shime-waza (kvele-teknikk) og kansetsu-waza (bend-teknikk) som erstattes med flere teknikker i osae-waza (holde-teknikk).

4. Overgang fra juniorgrad til seniorgrad

Overgang fra mon-grad til kyu-grad må foregå som yngre junior og før første deltakelse i junior-stevne, enten ved å gå ned én grad eller ved å gå opp til gradering til samme grad kyu.

5. Gradering i Norge

Gradering til 5.mon - 1.mon eller 5.kyu - 2.kyu foregår i klubbens regi. Gradering til 1.kyu og dan-grader foretas av TK.

For gradering av andre enn de som er tilsluttet eksaminators klubb i leir, kurs o.l., må det på forhånd søkes TK om spesiell graderingsrett.

Fullstendig graderingsrapport som sendes TK innen 1 måned etter arrangementets graderingstidspunkt, må bekrefte at kandidatene hadde graderingstillatelse fra egen klubb.

6. Gradering i utlandet

Gradering i klubber eller forbund som ikke er tilsluttet sitt lands Olympiske komite kan ikke godkjennes.

Kandidaten må på forhånd innhente skriftlig tillatelse av hovedgraderingsberettigede i egen klubb for gradering opp til 2.kyu/1.mon. Til 1.kyu og dan-grader må kandidaten på forhånd innhente skriftlig tillatelse av TK.

Eksaminator må ha sitt lands offisielle godkjenning for gradering til angjeldende grad.

Ved utenlandsopphold av mer enn 8 måneders varighet faller bestemmelsene i pkt. 6 annet avsnitt bort.

Gradering fortatt i utlandet må bekreftes og graderingsbok/bevis forelegges klubbens hovedgraderingsberettigede resp. TK for godkjenning.

7. Valg av graderingsmåte

Eldre junior og senior som har oppnådd 4.kyu har for videre gradering anledning til for hver grad å velge mellom enten teknisk gradering eller ren kampgradering.

For 1. t.o.m. 3.dan er også kombinert kamp/teknisk gradering mulig.

8. Godkjennelse av kamppoeng

Utøveren oppnår kamppoeng ved å delta i stevner som teknisk komité (TK) har godkjent for kampgradering. Oppnådde kamppoeng i landskamper, Nordisk Mesterskap, EM, VM og OL godskrives.

Resultater ved deltakelse i utenlandske stevner må først sendes TK for godkjennelse (gjennom klubbens graderingsberettigede).

9. Arrangørens plikter

Ved stevner godkjent for kampgradering, plikter arrangør å sende full resultatliste og liste over dommerne innen 1.måned etter stevnet til TK, og til de klubber som ber om dette.

10. Kontroll av kamppoeng

Ved kampgradering utstedes for hver utøver et eget kort for hver grad. Kortet skal oppbevares av utøveren som selv må passe på at oppnådde kamppoeng for hvert stevne blir påført kortet.

Resultatet i poeng for hvert stevne signeres av:

- a) enten stevneleder eller hans sekretariat, eller
- b) hovedgraderingsberettigede i utøverens klubb. Hovedgraderingsberettigede må eventuelt selv ta initiativet til å få resultatliste fra godkjente stevner.

11. Kampgradering til 2. og 3.kyu

Når tilstrekkelige poeng er oppnådd for ny grad, leveres kamppoengkortet og judopasset til klubbens hovedgraderingsberettigede. For gradering til 3.kyu og 2.kyu fører den hovedgraderingsberettigede graden inn i judopasset med sitt navnetrekk.

Han utsteder nytt kamppoengkort og overfører eventuelle overpoeng (utregning av overpoeng - se punkt 14). Det gamle kamppoengkortet sendes TK for godkjenning.

12. Kampgradering til 1.kyu og dan grader

For gradering til 1.kyu og derover skal gradering skje av TK, og klubbens hovedgraderingsberettigede må her sende utøverens kamppoengkort og judopass direkte til TK for attestasjon.

13. Utregning av kamppoeng

Oppnådde kamppoeng for hver kamp finnes ved å multiplisere følgende vekttall med kampresultatet (Ippon = 10, waza-ari = 7, yuko = 5, koka = 3).

13. forts. Utregning av kamppoeng

Seier over motstander 3 grader lavere 0

Seier over motstander 2 grader lavere 1

Seier over motstander 1 grad lavere 2

Seier over motstander samme grad 3

Seier over motstander 1 grad høyere 4

Seier over motstander 2 grader høyere 5

Seier over motstander 3 grader høyere 6

For hver kamp kan maksimalt oppnås 60 poeng

For seier over utøver med høyere grad enn 2.dan gis poeng som for seier over en 2.dan. Seier ved fusen-gaeshi, kiken-gaeshi gir ikke kamppoeng.

Eksempel:

Waza-ari - seier over motstander med 1 høyere beltegrad gir $7 \times 4 = 28$ kamppoeng.

Til utregning av kamppoeng skal vedheftede tabell på side 18 benyttes.

14. Omregning av overskytende kamppoeng til neste grad

Har en utøver oppnådd mer enn tilstrekkelig kamppoeng for ny grad, multipliseres det overskytende med 0,6 (avrundes oppad til nærmeste hele poeng) og overføres kampgraderingskortet for neste grad.

15. Kamppoengs betydning ved teknisk gradering

I spesielle tilfeller har TK rett til å ta hensyn til oppnådde kamppoeng ved teknisk gradering.

KRAV TIL GRADERING

Til 5.kyu

1. Generelle krav

- a) Minimumstid 3 treningsmåneder.
- b) Rei (hilsen), kumi-kata (grepteknikk), kuzushi (balansebrudd), shizen-tai (grunnstilling), jigo-tai (forsvarsstilling).
- c) Ukemi (fallteknikk) til side og baklengs.

2. Teknisk prøve

- a) Nage-waza (kast-teknikk) stående: 6 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza (bakke-teknikk): 5 holdegrep som angitt i skjemaet.

Til 4.kyu

1. Generelle krav

- a) Minimumstid 4 treningsmåneder etter gradering til 5.kyu.
- b) Shin-tai (rettlinjet bevegelse), taisabaki (dreibevegelse), tsugi-ashi (rettlinjet defensiv bevegelse), uchi-komi (automatiserte innganger), yaku-soku-geiko (fri kasting).
- c) Ukemi til alle sider.
- d) Generell kjennskap til kompregler og dommeruttrykk.

2. Teknisk prøve

- a) Nage-waza i bevegelse: 12 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza i bevegelse: 6 holdegrep (10 for mon), 2 shime (kvelinger), 2 kansetsu (bend), som angitt i skjemaet.

Til 3.kyu

1. Felleskrav

- a) Minimumstid 5 treningsmåneder etter gradering til 4.kyu.
- b) Tokui-waza (favoritt-teknikk), butsukari-geiko (angrep mot partner i forsvar), randori (øvelseskamp), shiai (kamp).
- c) Ukemi til alle sider, over benk, osv.
- d) Kampregler og dommeruttrykk.

2. Teknisk gradering

- a) Nage-waza i bevegelse: 18 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza i bevegelse: 7 osae (15 for mon), 4 shime, 4 kansetsu, som angitt i skjemaet.

3. Kampgradering

150 kamppoeng fra minst 4 dertil godkjente stevner.
Se skjemaet for poengberegning.

Til 2.kyu

1. Felleskrav

- a) Minimumstid 6 treningsmåneder etter gradering til 3.kyu.
- b) Renraku-waza (kombinasjonsteknikk), kaeshi-waza (motkastteknikk).
- c) Ukemi
- d) Kampregler og dommeruttrykk.

2. Teknisk gradering

- a) Nage-waza i fri bevegelse: 24 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza i fri bevegelse: 8 osae (20 for mon), 6 shime, 6 kansetsu, som angitt i skjemaet.

3. Kampgradering

250 kamppoeng fra minst 6 dertil godkjente stevner,
s. skjemaet for poengberegning.

Til 1.kyu

1. Felleskrav

- a) Minimumstid 8 treningsmåneder etter gradering til 2.kyu.
- b) Ukemi.
- c) Kampregler og dommeruttrykk.

2. Teknisk gradering

- a) Nage-waza i fri bevegelse: 30 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza i fri bevegelse: 9 osae (25 for mon), 8 shime, 8 kansetsu, som angitt i skjemaet.

3. Kampgradering

300 kamppoeng fra minst 8 dertil godkjente stevner. S. skjemaet for poengberegning.

Til 1.dan

1. Felleskrav

- a) Minimumstid 12 treningsmåneder etter gradering til 1.kyu.
- b) Innholdet i pkt. 1 for samtlige kyu-grader forutsettes kjent av kandidaten.

2. Teknisk gradering

- a) Nage-waza i fri bevegelse: 40 kast som angitt i skjemaet.
- b) Ne-waza i fri bevegelse: 10 osae, 10 shime, 10 kansetsu.
- c) Enten nage-no-kata som tori og uke eller 150 kamppoeng fra minst 10 dertil godkjente stevner.

3. Kampgradering

300 kamppoeng fra minst 10 dertil godkjente stevner. S. skjemaet for poengberegning.

4. Kamp/teknisk gradering

Etter 6 treningsmåneder utover minimumstid.

- a) 250 kamppoeng fra minst 10 dertil godkjente stevner.
- b) Demonstrere 10 kombinasjoner og 10 motkast i kamprelevante situasjoner.

Til 2.dan

1. Felleskrav

- a) Minimumstide 18 treningsmåneder etter gradering til 1.dan.
- b) Som til 1.dan.

2. Teknisk gradering

- a) Pensum til 1.dan forutsettes kjent.
- b) 8 motkast, 8 kombinasjoner i nage-waza og 8 i ne-waza.
- c) Enten katame-no-kata som tori og uke eller 150 kamp-poeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.

3. Kampgradering

300 kamppoeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.
S. skjemaet for poengberegning.

4. Kamp/teknisk gradering

Etter 6 treningsmåneder utover minimumstid.

- a) 250 kamppoeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.
- b) Demonstrere 10 kombinasjoner og 10 motkast i kamp-relevante situasjoner.

Til 3.dan.

1. Felleskrav

Minimumstid 2 treningsår etter gradering til 2.dan.

2. Teknisk gradering

- a) Pensum til 2.dan forutsettes kjent.
- b) Enten gonosen-no-kata eller kime-no-kata som tori og uke eller
150 kamppoeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.

3. Kampgradering

300 kamppoeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.
S. skjemaet for poengberegning.

4. Kamp/teknisk gradering

Etter 6 treningsmåneder utover minimumstid.

- a) 250 kamppoeng fra minst 12 dertil godkjente stevner.
- b) Demonstrere 10 kombinasjoner og 10 motkast i kamp-relevante situasjoner.

Til 4.dan.

1. Generelle krav

- a) Minimumstid 3 treningsår etter gradering til 3.dan.
- b) En må ha gjort en kontinuerlig innsats for judosporten i Norge enten som konkurranseutøver, instruktør, dommer eller forbundsfunksjonær i de forutgående 3 år.

2. Teknisk prøve

- a) Pensum til 3.dan forutsettes kjent.
- b) Kime-no-kata eller gonosen-no-kata som tori og uke, dvs. den kata som ble vist til 3.dan.

Til 5.dan

1. Generelle krav

- a) Minimumstid 4 treningsår etter gradering til 4.dan.
- b) En må ha gjort en fortjenstefull innsats for forbundet eller judosporten generelt i de forutgående 4 år.

2. Teknisk prøve

- a) Pensum til 4.dan forutsettes kjent.
- b) En av følgende kata: koshiki-no-kata
ju-no-kata
itsutsu-no-kata

Skjemaer til teknisk gradering

Gruppe 1

ASHI-WAZA = ben-teknikk bakover

o-soto-gari
o-uchi-gari
ko-soto-gari
ko-uchi-gari
ko-soto-gake
soto-gake
o-soto-otoshi
o-soto-guruma

Krav til gradene innen gruppe I

5.kyu - 1 teknikk
4.kyu - 2 teknikker
3.kyu - 3 teknikker
2.kyu - 4 teknikker
1.kyu - 4 teknikker
1.dan - 6 teknikker

Gruppe II

ASHI-WAZA = ben-teknikk forover
og til siden

de-ashi-barai
okuri-ashi-barai
harai-tsuri-komi-ashi
hiza-guruma
sasae-tsuri-komi-ashi
ashi-guruma

Krav til gradene innen gruppe II

5.kyu - teknikk
4.kyu - 2 teknikker
3.kyu - 3 teknikker
2.kyu - 4 teknikker
1.kyu - 4 teknikker
1.dan - 5 teknikker

Gruppe III

KOSHI-WAZA = hofte-teknikk

uki-goshi
o-goshi
koshi-guruma
kubi-nage
tsuri-komi-goshi
/ sode tsuri-komi-goshi
tsuri-goshi
harai-goshi
uchi-mata
hane-goshi
o-guruma
hane-maki-komi
soto-maki-komi
ushiro-goshi
utsuri-goshi

Krav til gradene innen gruppe III

5.kyu - 2 teknikker
4.kyu - 4 teknikker
3.kyu - 6 teknikker
2.kyu - 8 teknikker
1.kyu - 10 teknikker
1.dan - 12 teknikker

Gruppe IV

TE-WAZA = hånd-teknikk

tai-otoshi
uki-otoshi
sumi-otoshi
te-guruma
sukui-nage
morote-gari

Krav til gradene innen gruppe IV

5.kyu - 1 teknikk (kan erstattes
med 1 teknikk fra gruppe V)
4.kyu - 1 teknikk
3.kyu - 2 teknikker
2.kyu - 2 teknikker
1.kyu - 3 teknikker
1.dan - 4 teknikker

Gruppe V

Krav til gradene innen gruppe V

KATA-WAZA = skulder-teknikk

ippon-seoi-nage
morote-seoi-nage
eri-seoi-nage
kata-guruma
seoi-otoshi

5.kyu - 1 teknikk
4.kyu - 2 teknikker
3.kyu - 3 teknikker
2.kyu - 3 teknikker
1.kyu - 4 teknikker
1.dan - 4 teknikker

Gruppe VI

Krav til gradene innen gruppe VI

SUTEMI-WAZA = offer-teknikk

tomoe-nage
yoko-otoshi
yoko-tomoe
sumi-gaeshi
tani-otoshi
uki-waza
kani-basami
yoko-wakare
yoko-guruma
ura-nage
yoko-gake

5.kyu - ingen
4.kyu - 1 teknikk
3.kyu - 1 teknikk
2.kyu - 3 teknikker
1.kyu - 5 teknikker
1.dan - 9 teknikker

Ne-waza (basert på Kudo og Hofmann's bøker)

Osae-waza = holdeteknikker

1. KESA-GATAME = skjerfholdegrep

kesa-gatame (hon-kesa-gatame)
ushiro-kesa-gatame (gyaku-kesa-gatame)
makura-kesa-gatame
kuzure-kesa-gatame (andre varianter)

5.kyu 1 (mon 1)
4.kyu 2 (mon 3)
3.kyu 2 (mon 4)

2.kyu 2 (mon 5)
1.kyu 2 (mon 6)
1. dan 2

2. KATA-GATAME = Skulderholdegrep

kata-gatame
kuzure-kata-gatame (andre varianter)

5.kyu 1 (mon 1)
4.kyu 1 (mon 1)
3.kyu 1 (mon 1)

2.kyu 1 (mon 2)
1.kyu 1 (mon 3)
1.dan 2

3. KAMI-SHIHO-GATAME = Firkantholdegrep fra hodeenden

kami-shiho-gatame
ura-shiho-gatame
kami-sankaku-gatame
kuzure-kami-shiho-gatame (andre varianter)

5.kyu 1 (mon 1)	2.kyu 2 (mon 5)
4.kyu 1 (mon 2)	1.kyu 2 (mon 6)
3.kyu 2 (mon 4)	1.dan 2

4. YOKO-SHIHO-GATAME = firkantholdegrep fra siden

yoko-shiho-gatame
 mune-gatame
 kata-osae-gatame
 kuzure-yoko-shiho-gatame (andre varianter)

5.kyu 1 (mon 1)	2.kyu 2 (mon 4)
4.kyu 1 (mon 2)	1.kyu 2 (mon 5)
3.kyu 1 (mon 3)	1.dan 2

5. TATE-SHIHO-GATAME = overliggende firkantholdegrep

tate-shiho-gatame
 tate-sankaku-gatame
 kuzure-tate-shiho-gatame (andre varianter)

5.kyu 1 (mon 1)	2.kyu 1 (mon 4)
4.kyu 1 (mon 2)	1.kyu 2 (mon 5)
3.kyu 1 (mon 3)	1. dan 2

Shime-waza = kvele-teknikker

1. JUJI-JIME = krysskveling

juji-jime (kata-juji-jime
 nami-juji-jime
 gyaku-juji-jime)
 sode-guruma-jime
 tomoe-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu 1	1.kyu 2
3.kyu 1	1.dan 2

HADAKA-JIME = naken kveling

hadaka-jime
 ushiro-jime
 kami-shiho-jime
 sankaku-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu 1	1.kyu 1
3.kyu 1	1.dan 2

3. OKURI-ERI-JIME = glidende kveling

okuri-eri-jime
 koshi-jime
 gyaku-okuri-eri-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu -	1.kyu 1
3.kyu 1	1.dan 1

4. KATA-HA-JIME = kvelinger med skulder/nakke-kontroll

kata-ha-jime
kaeshi-jime
ohten-jime
hasami-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu -	1.kyu 1
3.kyu 1	1.dan 2

5. KATA-TE-JIME = kvelinger med skulder/hånd-kontroll

kata-te-jime
tsuki-komi-jime
maki-komi-jime
ebi-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.yu -	1.kyu 2
3.kyu -	1.dan 2

6. RYO-TE-JIME = kvelinger med begge hender

ryo-te-jime (morote-jime)
kensui-jime

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu -	1.kyu 1
3.kyu -	1.dan 1

Kansetsu-waza = armbend-teknikker

1. JUJI-GATAME = armbend ved krysskontroll med beina.
juji-gatame = (kami) -ude-hishigi-juji-gatame
gyaku-juji-gatame
ohten-gatame

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu 1	1.kyu 2
3.kyu 1	1.dan 2

2. UDE-GARAMI = bend mot bøyd arm

ude-garami
gyaku-ude-garami
waki-garami

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu 1	1.kyu 2
3.kyu 1	1.dan 2

3. UDE-GATAME = bend mot rett arm med begge hender

ude-hishigi-ude-gatame
ude-hishigi-hiza-gatame
hiza-gatame
ude-hishigi-henka-waza

5.kyu -	2.kyu 1
4.kyu -	1.kyu 1

3. forts.

3.kyu 1

1.dan 2

4. TAI-GATAME = bend med kroppspress

waki-gatame

hara-gatame

5.kyu -

2.kyu 1

4.kyu -

1.kyu 1

3.kyu 1

1.dan 1

5. KANNUKI-GATAME = tverrarm-spennbend

kannuki-gatame

mune-gyaku

5.kyu -

2.kyu 1

4.kyu -

1.kyu 1

3.kyu -

1.dan 1

6. ASHI-GATAME = bend med benkontroll

yoko-hiza-gatame

ashi-gatame

sankaku-gatame

5.kyu -

2.kyu 1

4.kyu -

1.kyu 1

3.kyu -

1.dan 2

- 17 -

TABELL FOR BEREGNING AV GRADERINGPOENG - MOTSTANDERENS GRAD

gen grad	Seier ved	4.kyu	3.kyu	2.kyu	1.kyu	1.dan	2.dan
4.kyu	Ippon	30	40	50	60	60	60
	Waza-ari	21	28	35	42	49	56
	Yuko	15	20	25	30	35	40
	Koka	9	12	15	18	21	24
3.kyu	Ippon	20	30	40	50	60	60
	Waza-ari	14	21	28	35	42	49
	Yuko	10	15	20	25	30	35
	Koka	6	9	12	15	18	21
2.kyu	Ippon	10	20	30	40	50	60
	Waza-ari	7	14	21	28	35	42
	Yuko	5	10	15	20	25	30
	Koka	3	6	9	12	15	18
1.kyu	Ippon	-	10	20	30	40	50
	Waza-ari	-	7	14	21	28	35
	Yuko	-	5	10	15	20	25
	Koka	-	3	6	9	12	15
1.dan	Ippon	-	-	10	20	30	40
	Waza-ari	-	-	7	14	21	28
	Yuko	-	-	5	10	15	20
	Koka	-	-	3	6	9	12
2.dan	Ippon	-	-	-	10	20	30
	Waza-ari	-	-	-	7	14	21
	Yuko	-	-	-	5	10	15
	Koka	-	-	-	3	6	9

REGLEMENT VEDRØRENDE GRADERINGSRETT

1. Graderingsrett tildeles utelukkende av TK som igjen er ansvarlig overfor styret i NJF.
2. Samtlige medlemmer og varamenn i TK har hver for seg graderingsrett opp til og med sin egen grad. Teknisk gradering opp til 1. Dan og høyere skal skje i nærvær av 2 medlemmer fra TK. Ved teknisk gradering til 1. KYU, skal ett medlem fra TK - eller en utnevnt representant for TK - være tilstede.
3. TK vil avholde gradering til 1. KYU og/eller høyere grad minst 2 ganger i året. Tid og sted kunngjøres av TK.
4. På søknad fra klubbstyrene kan TK tildele graderingsrett til ett eller flere av klubbens medlemmer eller instruktører. Tildelingen gjelder for ett år av gangen (kalenderår). Det er ønskelig at graderingsberettigede har B-kurs
5. Graderingsberettigede i klubben kan gradere opp til 2. KYU, men høyst opp til en grad under sin egen grad.
6. For å få graderingsrett må vedkommende ha vært vurdert av TK.
7. Tildelt graderingsrett gjelder kun i søkerklubben.
8. Hver klubb med flere graderingsberettigede må ha en hovedgraderingsberettiget. Den hovedgraderingsberettigede er ansvarlig overfor TK for alle graderinger som foretas i vedkommende klubb.
9. Klubbens hovedgraderingsberettigede, evt. klubbens graderingsberettigede, plikter å sende inn fullstendig graderingsrapport hvert kalenderår. rapporten skal være innsendt innen 1. mars det påfølgende år.
10. Judoinstruktører som underviser i judo i skolen kan selv søke om graderingsrett. Slik graderingsrett tildeles kun for graderinger i forbindelse med deres judoundervisning som skolefag. Graderingsretten er da begrenset til 4. KYU.
11. Alle graderinger må foretas i henhold til Forbundets graderingskrav og overensstemmende med TK's generelle graderingsnormer.
12. TK kan midlertidig innvilge dispensasjon for ett eller flere punkter.
13. TK kan til enhver tid frafalle innvilget graderingsrett.

29.9-1975